

# 親親康橋

第13期

2009年11月 出刊

創辦人／李萬吉 發行人／張啟隆 發行者／康橋雙語實驗高中  
編輯委員／李慶耀 吳志弘 朱旭光 莊勝利 吳祖瑞 周秀蘭  
余天德 吳浩銘 陳孟菁 陳寶來 徐雅婷  
編輯／游浴沂 余素麗 郭敦容 湯玉琳 楊凱茵 林妍希  
郭佩喻 葉北辰 鄭又豪  
電話／(02)2216-6000 校址／23153台北縣新店市華城路800號  
網址／<http://www.kcbs.tpc.edu.tw>

## 築夢康橋·泳渡明潭

校刊編輯社採訪編輯

抱著一顆期待、忐忑不安的心，養精蓄銳、整裝待發，和教練、師長們一同前往山明水秀的日月潭。這次去日月潭，除了鍛鍊體魄、學習體驗外，還要幫助八八水災受災的學童，「游一公尺捐一塊錢」的活動讓這次泳渡日月潭更有意義。在參與此活動之餘，不忘把愛傳出去。回來的同學們不僅收穫豐富，還有許多心得和注意事項要和學弟妹們分享。因此今天我們特別請了903的蘇瑜婷同學接受校刊編輯們的訪問：

1. 請問在去之前的心態如何？

一開始會很期待、也很興奮又開心，其實在青潭堰練習時就已經很



緊張了，畢竟是第一次在開放的水域游泳，但一次要游這麼長距離又有點緊張、害怕，因為腳無法踏到水底。

2. 你覺得活動中最辛苦的人？

應該是教練、工作人員，因為他

們要照顧我們，為我們的安全著想，去之前又要花時間訓練我們。

3. 日月潭與泳池的差別？

都踩不到地有點恐怖，水很深且很冰，比較沒安全感。

4. 與想像中不同又驚奇的地方為何？

游得比當初預料時久，而且人很多，上岸時超擠。

5. 你覺得前一天要如何準備？

千萬不可以熬夜，一定要提早睡，不然隔天會抽筋或沒力。

6. 這次泳渡日月潭游完的心情？

很累而且太陽一直曬，全身快虛脫，腳很酸，但終於抵達目的地，十分感動

7. 兩天三夜中最快樂的時光？

應該是在月眉世界遊玩吧。

8. 你覺得應要改善的地方？

要強迫防曬和穿水母衣，最好連下半身也要穿水母衣或長泳褲，大家都被晒傷了，防曬乳最好是選擇高系數的。



9A 陳友鑫

橫渡日月潭，三千多公尺，數萬人中，有數百名的康橋學生，每個都是雄心勃勃、趾高氣昂，蓄勢待發的要完成險前的挑戰，冰冷的潭水、無常的波流、遙遠的對岸，以及堅定的意志。我也是其中一位，我完成，不是靠身體，而是靠意志力。

回到八下，長泳、自救、浮標，在游泳課，時常就是為了橫渡日月潭來做準備，那時我認為，只要有基本體能，時間到了，船到橋頭自然直，不必這麼的緊張，直到當天，我才知道，我錯了。

站在日月潭的那一端，起點的那一端，看著對岸，三千多公尺，說起來簡單，但眼前卻好像不是這麼一回事，煞時間，我不知所措，看著前面同伴們一組一組的下水，心裡越來越著急，心裡越來越不安，到了我們，心裡更是想要退縮。下了水，水冷的刺骨，手腳拼命的想要掙脫，腦袋更是一片混亂，直到身體內各個部門達成協議後，心



情才慢慢舒緩。前半段，教練、隊友打成一片，大家邊游邊玩，還在水中補充體力，不知不覺中，就過了不少的時間。時間一分一秒的過去，我們的體力、我們的意志力、我們的心情，也隨著時間一點一滴的消沉，大家臉上的笑容，也被一片死寂給淪陷了。

最後一千五是最辛苦的，最後六百是最辛苦的，最後四百是最辛苦的，我無奈的繼續向前游，太陽照得我頭暈、水流使得我嗆水、手腳不聽使喚、潭水使我失溫，最後…最後…才是最辛苦的，我真想靠邊，伸出我的手，手心朝上，幫我！但是我看著朋友、看著隊友，不管身體有多麼的痠痛，臉上卻露出一絲絲不願輸給自己的臉神，堅定的眼神。我不願做坐在船上被人恥笑的膽小鬼，我不願做唯一一個沒有證書的局外人，我要堅持、我要繼續，和大家共同橫渡日月潭，其實最後…最後…才是最「甜美」的！

### 9B 初郁葶

這次去日月潭游泳是一個很特別又難得的經驗，雖然很累但是卻很快樂。不只是去游泳，這個活動也讓我們在繁忙的課業中可以出外走走，我們還去了月眉育樂世界、參觀氣球博物館…等等。

從小到大，我都從來沒有機會也沒有這個勇氣在看不到底的水裡面游3.3公里。這次跟學校一起參加了泳渡日月潭的活動，跟著一群朋友和同學游泳，加上又有教練陪在旁邊，所以一點都不會覺得害怕。

游到很累的時候，還會有同學扶持我，拉我一把，再度增加了我的信心，一路上有巧克力吃，補充體力，累的時候還可以趴在大浮板上踢水，所以很放鬆。不時就會有船經過，船上傳來老師和家長的加油



聲，給了大家繼續往前的力量。

這樣子的活動，拉近了我跟同學的距離，也鍛鍊了我的毅力，即使是很長的一段距離，只要是有恆心就一定能夠完成，就如同生活上很多事一樣，做每件事都不應該輕易放棄，"成功是留給堅持到最後的人"這句話說的一點也沒錯，希望有機會還可以再參加。



### 學生活動專題報導【社團專區】

在這個新學期，我們學校增加了一個新的社團——由903學測直升班的學生開辦的烹飪社，這個社團的成立方式對我們來說，是十分的新穎又令人感到好奇。烹飪社的成立引起校刊編輯們想深入調查，於是我們就決定利用一堂社團課去訪問當初發起社團的呂宜璋同學和烹飪社的社員。以下是我們的訪問內容：



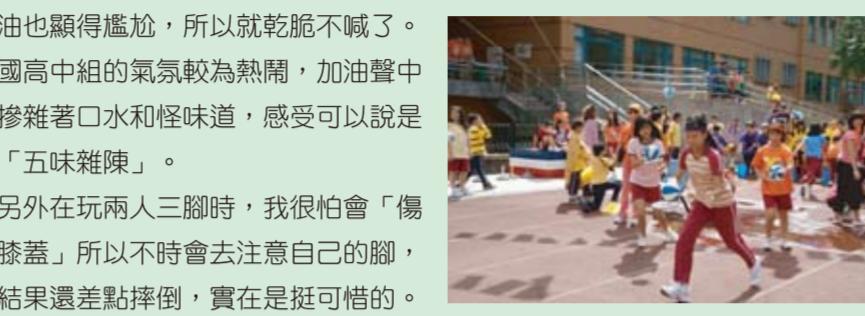
- 當初成立烹飪社的動機是什麼？  
答：一開始會想創立是因為本身對料理有興趣，也想要學習去做更多的料理。
- 在創社時有碰到哪些困難嗎？  
答：剛開始的時候人數不足，後來因為留學班同學的加入而解決了人數上的問題。
- 之前曾經想找外聘老師來，但是他們都認為康橋太遠，於是商請校內老師擔任這個社團的指導老師。
- 請問參加這個社團有沒有什麼特別想做的點心或菜餚？  
答：同學們比較想做中式料理，開始上課前會詢問同學想做的點心，再由指導老師幫忙尋找食譜，基本上以較簡單的點心為主。
- 參加此社團的原因除了對烹飪有興趣還有別的原因嗎？  
答：有些同學其實不見得是對料理非常有興趣，而是想多體驗製作料理的過程和成果。當然也有部分同學對於烹飪十分感興趣，也是因為喜歡吃到美味食物而加入。
- 同學在料理過程中，感覺會不會很危險（畢竟不常進出廚房）？  
答：雖然有時會被割到或燙傷，但是並沒有想像中危險，反而會覺得很有趣。
- 請問在學校有了烹飪的經驗後，會回家幫忙父母作飯嗎？  
答：有些同學也許會，但是只會幫忙洗菜或是切菜。而部分同學則不會，可能是父母不想讓孩子進廚房，也可能是同學不願意。




### 學生活動專題報導【校慶活動專區】

10月30日，天氣晴朗溫度適中，是適合戶外活動的好天氣。今天全校停課一天，因為要慶祝康橋七週年校慶。今年校慶很特別，由於H1N1的關係園遊會停辦，改成由外師團承辦的 Sports Day。這次的活動總共有十幾項，活動場地遍佈整個校園，所有外師及中籍教職員聯合幫忙進行。全校所有師生依級班分成六組，每組由一種顏色代表，每組成員由國小一直到高中，全體師生參與活動熱鬧滾滾。本刊編輯成員混入其中參加活動，同學們一邊賣力參加競賽一邊將心得寫下：(活動太多不及備載)





**兩人三腳 (802 鄭又豪)**

兩人三腳活動分為兩個部份：國小組和國高中組，國小組的比賽比較無聊，主要原因是都不認識，要幫他們加油也顯得尷尬，所以就乾脆不喊了。國高中組的氣氛較為熱鬧，加油聲中摻雜著口水和怪味道，感受可以說是「五味雜陳」。

另外在玩兩人三腳時，我很怕會「傷膝蓋」所以不時會去注意自己的腳，結果還差點摔倒，實在是挺可惜的。

**籃球 (903 郭敦容)**

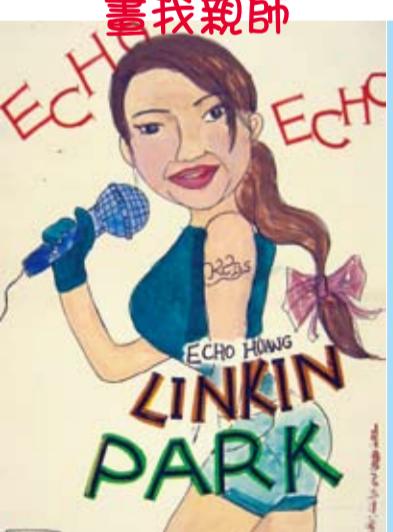
最受歡迎的籃球比賽男生、女生分開，五人一隊，我們在打籃球時競爭非常激烈，每個人都想為自己的隊伍爭取榮譽，雖然大汗淋漓但仍盡全力拚下去，在搶球的過程中常常有人不小心摔倒了，隊友們都會趕快過去幫忙扶起他，互相加油打氣，繼續努力，是一項非常有趣的競賽。








### 畫我親師




**防範 H 1 N 1 新流感，請落實咳嗽禮節與手部衛生！**

**流感停課及在家中注意事項：**

- 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。
- 若有類流感症狀，如發燒、喉嚨痛、咳嗽、打噴嚏、流鼻水等，應戴口罩。
- 手部接觸到呼吸道分泌物之後務必要洗手。
- 儘可能與別人距離保持 1 公尺以上。

**小叮嚀：**

- \* 拱手不握手
- \* 肥皂勤洗手
- \* 咳嗽用手帕
- \* 不碰眼口鼻
- \* 絝大多數患者多為輕症，不須特殊治療即可康復
- \* 克流感勿自行服用

**流感之藥物或其他處理方式：**

- 服用克流感，目前已納入健保給付。
- 若在學校出現症狀，立即至各大醫院進行篩檢。
- 若有類似感冒症狀（咳嗽，流鼻水，發燒或喉嚨痛等。）當日在家中休息。

**坦克大作戰 (803 楊凱茵)**

就是三個人前後站在一個帆布袋裡，把帆布袋向前滾。有些學弟還滾到我們的道路上影響到我們前進，也有些人直接跑出帆布袋，看起來有點搞笑，也有學長裸著上半身（哈哈）。這種活動不僅體驗時有趣，也會看到一些有趣的事物。





**蒙眼找球 (803 郭佩喻)**

蒙眼找球就是用布把眼睛蒙起來，然後去找球。每個顏色按照年級排好之後，兩個兩個一組進行比賽。其中一個人負責指揮，另外一個人則是聽指令去找球，最後再把球裝進桶子裡。參加這個遊戲的同學多半是中年級小朋友，國中部只有六個人參加，不過經過試玩之後，只需要八個人來參加正式競賽，國中部的大哥哥大姐姐們非常有愛心都把機會讓給學弟學妹們去參加。經過激烈的加油聲和學弟學妹們默契十足的合作，終於努力的結果出爐了。最後由橘隊獲勝。

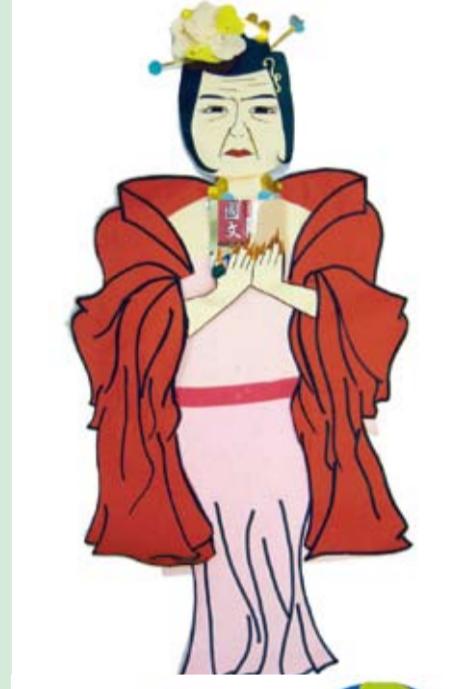
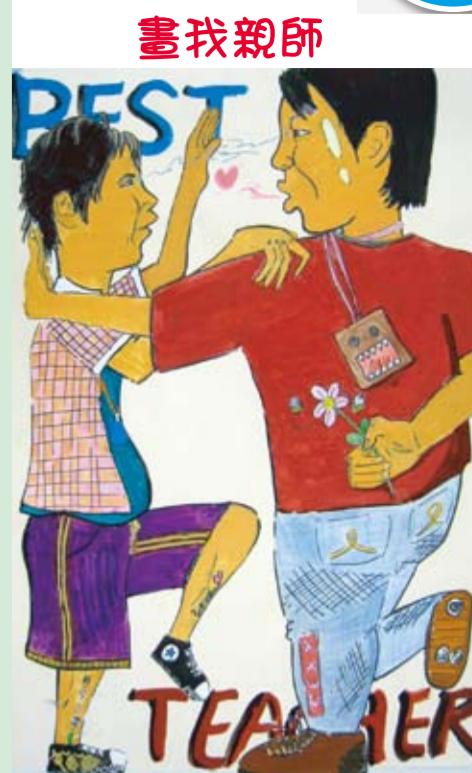
**足球 (803 湯玉琳／林妍希)**

- 這個活動讓我學習到了同心協力。雖然會不小心的踢到別人的腳，但是跟被踢到的人都不會放在心上，反而會說“沒關係，我剛剛好像也不小心踢到你了”之類的話。雖然到最後輸了但是我突然覺得只不過是一場比賽而已，最重要的是在比賽中學到一些人生的道理。
- 在這次的校慶Sports Day中，上午的趣味遊戲項目在歡樂的氣氛下結束，而在下午進行足球、籃球以及躲避球的運動競賽只有國高中生能參與，為了爭取到高的積分，大家都拚了老命去贏得比賽。這次的運動競賽的晉級方式是贏第一場賽事的晉級，而輸的則等待敗部復活賽，希望復仇得勝。當然也有一些隊伍在失敗後急起直追且藉此得到勝利，他們的奮戰精神值得大家效法。











## 活動報你知--國際部

1. 10/27 英國大學 Kingston V. London & Universit College London 在本校國際會議廳演講。
2. 11/3 Hawaii Pacific V. Wittenberg V. 蒴臨本校參訪。
3. 11/5 法國教育部督學和三所高中校長蒞臨本校參訪。
4. 11/12 加拿大 St. John School 校長蒞臨本校參訪。
5. 11/9-15 新加坡公立學校排名第一的德明政府中學，29名免試入學菁英來康橋雙語實驗高中的學生一起上課進行校際文化交流體驗。



## 榮譽榜

1. 九年級李康欣同學參加台北縣文山區國語文競賽獲國語朗讀組第一名，代表參加縣賽。
2. 九年級劉雅綺同學參加台北縣文山區國語文競賽獲閩南語朗讀組第三名。
3. 恭喜903參加性別平等教育戲劇比賽榮獲甲等！
4. 賀中學部李晉、陳姿臻、吳凱婷、郭孟昕、房姿妤、劉雅綺參加第40屆兒童畫展代表台北縣入選參加全國決賽。
5. 本校701班許曜仁、羅婕、林怡君、倪成昀、李軒欣、蘇卓遠、唐果、林和沛、鍾宜庭、王品懿、游晉宇等11位同學以「挑戰極限-鐵人特攻隊」參加2009國際學校網界博覽會，榮獲地方特產特色、體育運動與健康類金牌獎。



## 活動報你知--中學學務處



## 訓育、體育組

1. 中學部於7月28日、8月20日兩日舉辦暑期校外教學參觀活動，分別參觀黃金博物館、九份老街、綠世界生態園區、北埔老街，內容充滿知性，參加活動的七、八、九年級同學無不豐收而歸。
2. 九年級同學於9月20日參加2009年日月潭萬人泳渡活動，全部下水131位同學，全數游完全程，活動後學生代表在媒體見證下，將行前全校募得的127萬3仟5百元，捐給88水災受創嚴重的屏東縣塭子國小，幫助該校災後重建，充分發揮康橋人陽光助人的高貴情懷。
3. 中學部於10月20日下午舉行八年級體能創意大考驗，本次活動是結合各科老師的教學，設計出一套闖關的課程，讓學生將平日所學與同學默契通力合作下，戮力闖關，以爭取佳績。最後班級前二名為802班與801班。
4. 今年度校慶，於10月30日由外師設計sports day，將全校師生以六個顏色編隊，進行闖關活動，在這個以學生為主的校慶活動中，康橋師生渡過了一個不一樣的7歲生日。



5. 中學部學務處於10月27日舉行98學年度第1學期七年級校外教學，活動當天上午以參觀晶華城6D電影公園中的4部動物總動員影片為主，透過影片互動、3D虛擬、聲光效果等激發同學們的生態保育意識，成效良好；下午則參觀內湖防災科學教育館，透過實際體驗、操作，讓同學對防災工作有更進一步的體認。
6. 中學部98學年度第1學期班級教室佈置比賽優勝班級如下：  
七年級組第1名701班；第2名705班。  
八、九年級組第1名802班；第2名804班；第3名802班。

7. 中學部11月13日舉辦模範生競選活動，總計班級提名參選的學生13人，各班於當天卯足全力為班級模範生競選，雖然天候不佳，大夥擠在1樓走廊，煞是辛苦！但由於助選同學用心，整體表現殊堪嘉許。

8. 中學部迷你馬拉松比賽訂於11月19日舉行，如遇天候不佳，則順延。

## 輔導組

1. 9/10社團活動時間，本校邀請到清大資工所莊靜潔同學，來分享她雖罹患眼部罕見疾病造成視力嚴重退化，但仍努力不懈、認真向學的生命故事。
2. 10/2(五)三、四節，我們邀請到基測專家——牧語軒老師蒞臨本校，來為九年級基測班的同學舉辦「迎戰基測黃金講座」，教導基測班同學如何規劃時間，並提供了一些有效的讀書方法，讓九年級同學們可以事半功倍的來迎接基測。
3. 701羅婕、703汪芷姍、汪芷茜、704喬弘萱四位同學生命教育心得寫作優良，因此將代表學校參加台北縣生命教育心得寫作比賽。

## 舍務組

1. 九月份宿舍內務整潔評分結果，下例同學表現優異，獲評為「特優」記「嘉獎」壹次以示鼓勵，名單如下：  
寢室3101 雷朮婧91 劉雅綺91 何柔依92  
寢室3102 王妍禎91  
寢室3103 劉芷涵93  
寢室3204 劉彥玲82  
寢室3402 陳友鑫9A 曾宥鈞9B 葉瑞杭9A
2. 10年C班學生柯遠東及章學倫同學，於9月份期間協助舍務組長處理「宿舍洗衣籃及學生手機早晚回收及發放的相關事宜」，依據康橋雙語實驗高中中學部宿舍管理辦法規定，記「嘉獎」壹次以資鼓勵。



## 活動報你知--中學教務處

## 教學組

## 試務活動

1. 10/12-10/14中學部第一段定期考查。
2. 11/4-11/5九年級第二次模擬考
3. 11/6七八年級作文文學科競試

## 教務活動

1. 9/30九十八學年度科展培訓啟動
2. 11/10國文、社會科作業抽查
3. 11/20多語文競賽(書法類)

